



EMOCIONES HUMANAS

En 1872 Charles Darwin escribió “LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN LOS ANIMALES Y EN EL HOMBRE”. En este libro Darwin mostraba el valor adaptativo y el valor biológico de las emociones.

En los años treinta Katherine Bridges observó respuestas emocionales en niños muy importantes para su supervivencia.

EMOCIONES Y ADAPTACIÓN

El resultado de muchos experimentos indican que las emociones tienen propiedades motivacionales y adaptativas. Quizá las demostraciones más convincentes vienen de estudios que muestran que las emociones influyen en:

- Percepción.
- Memoria.
- Actos empáticos, altruistas y creativos.

Tradición distinta:

Algunos autores han visto las emociones desde un punto de vista más negativo. Viéndolas como influencias desorganizadoras. Algunos investigadores también contemplan las emociones como estados episódicos. Estas ideas se vieron potenciadas por las investigaciones sobre las “emociones de emergencia” como la rabia o el pánico. Algunos investigadores estarían de acuerdo en que, aunque las emociones pueden ser adaptativas bajo circunstancias concretas en otras ocasiones prueban ser desadaptativas e incluso fatales.

Punto de vista genético

Katherine M.B. Bridges.

Observó la expresión de emociones en un gran número de niños y encontró una uniformidad notable en los rasgos principales.

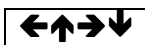
Goodenough.

En un trabajo muy conocido muestra como las expresiones de temor, cólera etc de una niña ciega son idénticas a las de los niños videntes.

Punto de vista fisiológico.

En las emociones aparecen respuestas:

1. Viscerales.
2. Motoras.
3. Neurofisiológicas.



4. Endocrinas.

En el sistema nervioso juegan importantes papeles:

1. El sistema autónomo.
2. El sistema límbico.
3. El sistema reticular.

El polígrafo es un instrumento usado para medir magnitudes de respuestas fisiológicas:

1. La conductividad dérmica.
2. Respiración.
3. Piloerección.
4. Dilatación pupilar.
5. Vasoconstricciones.
6. Dilataciones vasculares.
7. Presión arterial.
8. Ritmo cardiaco.

Pribram (1968):

Tiene una teoría muy original que difiere de las demás en estos puntos:

1. Importancia de la memoria. El córtex cerebral tiene un papel importante.
2. Partiendo de una concepción homeostática se entiende la emoción como una incongruencia de los impulsos instigadores de la emoción respecto de una línea base.
3. Los procesos emocionales y las motivaciones están vinculados y la emoción se entiende como una perturbación de la conducta motivada normal.
4. La conducta sigue una línea y la emoción supone un desvío.
5. Se acentúa el control central de las entradas de información que llegan al organismo desde fuera de él:
 - Inhibiendo el flujo informativo que llega.
 - Alertando al organismo de los aspectos críticos de la situación “emocionante”.

Punto de vista psicológico:

Se pone de relieve los aspectos conscientes y/o las respuestas abiertas del sujeto.

James y el conductismo:

A finales del siglo pasado William James dio la vuelta a la teoría científica y tradicional de que la alteración somática sigue como consecuencia a la experiencia afectiva: No lloramos porque estamos tristes sino que estamos tristes porque lloramos.

Según W. James la secuencia de hechos es la siguiente:

1. Percepción del hecho excitante.
2. Cambios corporales.
3. La experiencia afectiva de los dos pasos anteriores es la emoción.

En definitiva, la emoción es la experiencia afectiva de una respuesta refleja.

La teoría conductista de Watson es heredera de esta visión de W. James. Cree que las emociones son respuestas que se pueden condicionar y, por lo tanto



extinguir. De esta forma se establecen los fundamentos de la “modificación de conducta” de Skinner.

Magda Arnold:

Vuelta a los puntos de vista tradicionales. Introduce el concepto de motivación en este ámbito:

1. El sujeto evalúa las situaciones en que se ve envuelto como nocivas o beneficiosas y esto es lo que suscita la emoción.
2. Las emociones tienen un valor adaptativo como en Darwin.
3. Arnold se acerca al punto de vista fisiológico pues el momento crucial de la emoción es la evaluación y ahí intervienen factores perceptivos.
4. Las fases serían:
 1. Percepción afectivamente neutra de la situación.
 2. Evaluación como bueno o malo.
 3. Emoción, experiencia afectiva.
 4. Expresión de pautas fisiológicas organizadas aversiva o apetitivamente, concomitantes a la experiencia.
 5. Acción eventual, si los aspectos perturbatorios de la emoción interfieren con la conducta.

Los sentimientos:

“Son reacciones de emoción ante lo que sucede a nuestro alrededor o lo que nos sucede a nosotros”

Podríamos decir que los sentimientos son combinaciones de las emociones básicas:

Hay 6 emociones básicas:

Alegría, tristeza, miedo, sorpresa, enfado, asco.

El estrés:

“El estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por, ya tenga por resultado condiciones agradables o desagradables. O, dicho de otras maneras:

“Estrés es la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante”.

“Suma de cambios inespecíficos del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimular”.

La respuesta al estrés es automática y sirve para preparar al organismo ante determinadas demandas de nuevas situaciones.

En la respuesta al estrés hay tres sistemas de respuesta:

Cognitivo.

Fisiológico.

Motor.



Durante ambos, eustrés ("buen estrés") y distrés ("mal estrés") el cuerpo experimenta en la práctica las mismas respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él. Sin embargo, el hecho de que el eustrés cause mucho menos que el distrés demuestra gráficamente que es el "cómo te lo tomes" lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa". (Traducción directa de Selye, H. (1978), publicación original en 1956).

De esa denominación incorrecta se deriva un fenómeno de sinécdoque : es decir, designamos el todo con el nombre de una de sus partes (Casares, 1994). Hoy, todos hablamos de estrés, incluso a nivel técnico, con la mente puesta en las secuelas negativas que puede acarrear el proceso de desadaptación al que, en cada caso, nos refiramos. Hemos conseguido convertir a distrés y estrés en meros sinónimos. Hemos conseguido patologizar el estrés.

Estrés es, por tanto, un término neutro. Con el vocablo estrés sucede lo mismo que con los vocablos "humor", "gana", y otros. Su correcta comprensión requiere de un adjetivo que los caracterice adecuadamente: ¡qué buen/mal humor tiene!, ¡lo haré de buena/mala gana!

También el estrés necesita de un adjetivo. O, en su defecto, del apropiado prefijo calificativo:

1. Distrés cuando nos referimos a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica.
2. Eustrés cuando hacemos alusión a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada.

El amor.

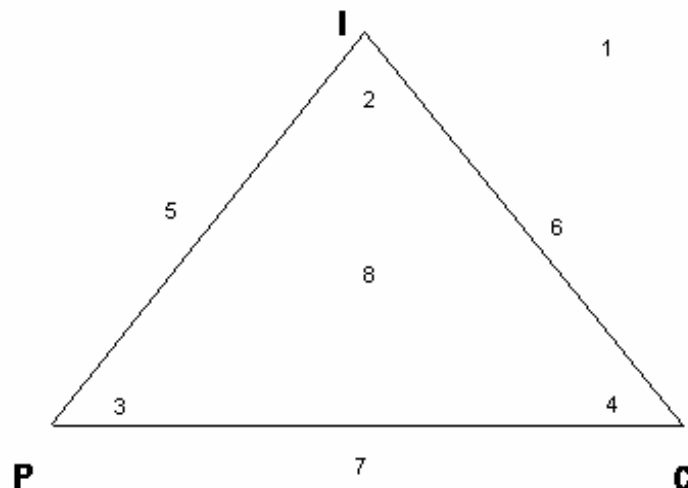
1ª Teoría de Sternberg, EL TRIÁNGULO DEL AMOR

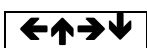
El amor es un sentimiento que depende de tres factores:

Intimidad. (I) Sentimientos de cercanía, afecto apoyo y comprensión etc.

Pasión. (P) Excitación mental y física.

Compromiso. (C) Decisión voluntaria de permanencia, fidelidad.





- 1.- No amor
- 2.- Gustar, un cierto cariño, estar a gusto con alguien.
- 3.- El caprichito.
- 4.- Amor vacío, sentimiento despegado, altruísta casi religioso.
- 5.- Amor romántico, fuerte carga sexual, pero no hay compromiso.
- 6.- Amor de compañeros, amistad.
- 7.- Amor fatuo.
- 8.- Amor pleno.

2ª Teoría de Sternberg, HISTORIAS DE AMOR:

Convencido de que su primera teoría no explicaba frecuentes situaciones de las parejas tales como aquellas en contínua pelea que duran toda la vida o aquellas que sin haber tenido nunca diferencias se divorcian un día para asombro de familiares y amigos, Sternberg propone una nueva teoría.

Propone que cada cual tiene su ideal de amor, su propia historia de amor que quiere desarrollar en la vida. No todo el mundo tiene la misma idea del amor. Por eso colecciona numerosísimas historias de amor mediante entrevistas y cuando clasifica estas historias le sale un número relativamente pequeño.

Las personas tienen su propia idea del amor que puede ser compatible o no con las de su partenaire. Algunas historias de amor son patológicas y no son compatibles con ninguna otra

HISTORIAS DE AMOR.

Según la teoría de Robert J. Sternberg.

“Love is a story”. Oxford University Press. Oxford 1998.

HISTORIAS ASIMÉTRICAS.

Historias profesor(a) – Alumno(a)
 Historias de sacrificio.
 Historias de gobierno.
 Historias policiales.
 Historias pornográficas.
 Historias de terror.

HISTORIAS OBJETALES.

La persona como objeto:

Historias de ciencia – ficción.
 Historias de colección.
 Historias de arte.

La relación como objeto:

Historias de casa – hogar.
 Historias de recuperación.
 Historias de religión.
 Historias de juegos.

HISTORIAS DE COORDINACIÓN.

Historias de viaje.
 Historias de punto y costura.
 Historias de jardín.
 Historias de negocios.
 Historias de adicción.

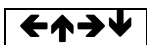
HISTORIAS NARRATIVAS:

Historias de fantasía.
 Historias de Historia.
 Historias científicas.
 Historias de recetas de cocina.

HISTORIAS DE GÉNERO.

Historias de guerra.
 Historias teatrales.
 Historias de humor.
 Historias de misterio.

Historias profesor(a) – Alumno(a)



En estas historias un miembro de la pareja toma el rol de maestro/profesor y el otro el de alumno. Es frecuente cuando un miembro de la pareja tiene más edad que la otra.

Historias de sacrificio.

Uno de los miembros de la pareja se sacrifica por el otro. Por ejemplo, deja de estudiar o sacrifica su vida profesional o su tiempo libre etc. Puede darse una situación muy desequilibrada en la que una parte sufre mucho perjuicio.

Historias de gobierno.

1.- En una pareja el poder no es compartido sino que se concentra en uno de los miembros que se vuelve un autócrata. Puede ser por motivos religiosos (algunas religiones conceden al varón el poder de decisión en la pareja), por motivos de personalidad (Algunas personas necesitan tener el mando a toda costa o porque uno de los miembros es muy sumiso y mutuamente consienten en que el otro ostente el mando).

2.- En una pareja nadie quiere tomar decisiones y se establece un gobierno anárquico. Cada miembro de la pareja espera que sea el otro el que tome las decisiones.

3.- En la pareja las decisiones se toman por consenso o por mando compartido

Historias policiales.

Una persona tiene idea de las relaciones con mentalidad policial. Cree que en el mundo luchan el bien y el mal y que él (ella) está del lado del bien. En la relación hay unas leyes (que suelen coincidir con las leyes de la sociedad: prohibición de la bigamia, incesto, adulterio ..). el policía se inventa incluso castigos y multas para el infractor. Entonces la historia puede degenerar en una historia de terror.

Historias pornográficas.

Son historias de degradación y humillación. Uno de los miembros de la pareja no entiende las relaciones de pareja sino es degradando al otro(a). Necesita convertir al otro(a) en una cosa, degradándola de su condición humana. Usa a su pareja para su disfrute como un objeto más de su propiedad

Historias de terror.

Las personas que desarrollan estas historias tienen la tendencia de convertir siempre sus amores en historias de terror. Unas tienen una tendencia a convertirse en aterrorizadores encontrando diversión en el sufrimiento y miedo del otro. Otras, por el contrario, tienden a ser las víctimas y se ven a sí mismas como personas de mala suerte que tropiezan siempre con malas personas. Ambas tendencias son patológicas. Para la víctima puede llegar a ser peligroso para su integridad física.

Historias de ciencia – ficción.

1.- Hay personas que para sus relaciones buscan gente original o rara o, a veces, lo más extraña posible. Parte del atractivo de la relación es la rareza del otro. Sienten fascinación por la extravagancia de su compañero(a).

2.- Otras personas se ven a sí mismas muy extravagantes y llenas de originales rarezas y buscan relaciones que valoren su extrema rareza y originalidad.

Historias de colección.

Gente que para sus relaciones escogen personas como si fueran piezas de colección.

Historias de arte.



Sucedan cuando se eligen las relaciones buscando “obras de arte” a las que admirar. Suele ser frecuentemente por el aspecto físico. El sujeto trata a su pareja como un objeto digno de admiración por su belleza etc.

Historias de casa – hogar.

En la relación toma una importancia tremenda la casa, el hogar. De forma que estas personas prestan muchísima atención a su casa, limpiándola, mejorándola etc. Al final el hogar tiene más importancia que la relación misma.

Historias de recuperación.

Son historias de supervivencia. Son típicas de personas que han sufrido mucho por traumas de todo tipo: guerra, violencia, abusos, drogodependencias, cárcel etc. Buscan una nueva relación que les redima y les ayude a olvidar sus traumas.

Historias de religión.

1.- Los miembros de la pareja creen que la religión es pieza importante en su relación. La pareja comenzó por la providencia y gracia de Dios. La religión imprime carácter a su forma de relacionarse.

2.- La relación se diviniza y se convierte en una especie de religión en la que un miembro de la pareja o los dos buscan la “salvación” en ella.

Historias de juegos.

La relación es un juego con sus jugadores y sus reglas. Puede haber ganadores y perdedores. Frecuentemente no hay consciencia de que se está jugando.

Historias de viaje.

La relación se entiende como un viaje en el que se embarcan dos personas. La pareja elige el destino. Sin embargo, el destino es secundario, lo importante es el viaje en sí, sus paradas, trayectos, su velocidad etc.

Historias de punto y confección.

La pareja entiende la relación como un jersey o como un vestido que hay que hacer. Es decir, ven la relación como la veía un sastre: Se eligen los materiales, si se va a coser o a tejer. Si se van a seguir unos patrones o se van a diseñar ex profeso para la ocasión.

Historias de jardín.

La relación se ve como un jardín al que hay que cuidar: regar, podar, etc. La persona o la pareja que entiende así la relación cree que la relación se extinguirá si no se la cuida con cuidado, si no se la riega lo suficiente, pero sin pasarse, si no le da suficiente luz ...

Historias de negocios.

La relación es un negocio donde cada cual ve a su pareja como a un socio en un negocio al que se evalúa según su capacidad para desempeñar su papel. Se da mucha importancia a las consideraciones económicas, status social y olfato para los negocios.

Historias de adicción.

La persona siente por su pareja una adicción similar a la de las drogas. La pérdida de la pareja se vive como si fuera un síndrome de abstinencia. La necesidad extrema de estar con su compañero(a) puede suscitar en este un rechazo

Historias de fantasía.

Es la más clásica y tónica de las historias de amor pues es la del príncipe azul o la de la princesa del cuento. Se conocen se enamoran y viven felices y como perdices ... la gente con esta historia cree que al conocer a su pareja sus



sueños se hacen realidad. Lo malo es que la realidad raramente se parece a los cuentos.

Historias de Historia.

El presente de una relación se entiende como el resultado de un pasado que siempre está presente y siempre sale a relucir a la menor oportunidad. Estas personas suelen dar importancia a los árboles genealógicos y a los álbumes de fotos, coleccionan récords e hitos de la relación. A veces están muy orgullosos por el hecho de que su pareja pertenezca a una familia de rancia prosapia o de mucho prestigio.

Historias científicas.

Estas personas están convencidas de que las relaciones amorosas pueden ser entendidas, analizadas y diseccionadas como cualquier otro fenómeno natural. Siempre analizan todo lo que pasa en la relación, quieren aprender de los errores de anteriores relaciones.

Historias de recetas de cocina.

Estas personas creen que para que la relación funcione se deben seguir una serie de recetas que nos dan las instrucciones precisas que deben ser seguidas al pie de la letra. Es la historia que siguen las personas aficionadas a los libros de autoayuda o que leen los artículos de las revistas con consejos amorosos etc.

Historias de guerra.

La pareja vive su amor como una serie de batallas que a veces prolongan una guerra que acaba siendo devastadora. Sorprendentemente a veces estas parejas son muy felices a pesar de las apariencias que observan los demás.

Historias teatrales.

Los miembros de la pareja siguen su guión como en una obra de teatro. Las relaciones siguen patrones estereotipados que son predecibles.

Historias de humor.

Es propia de la gente que gusta de ver el lado divertido de las cosas. Se toman la vida con humor y cuando surgen los conflictos la pareja los encara convirtiendo el conflicto en chiste. Corren el peligro de no tomarse las cosas seriamente cuando es preciso.

Historias de misterio.

La relación sólo es apreciada cuando la envuelve un halo de misterio. Sólo el misterio proporciona atractivo a la relación. Si las cosas son demasiado explícitas se pierde este atractivo.